© Magazine Devant Chez Vous et Barbara Laffay.
Toute reproduction interdite sans
notre autorisation écrite préalable.

CONSEILS NATURO
COSMÉTIQUES MAISON

■ **Par Barbara Laffay**
Praticienne de santé naturopathe
Affiliée à l'OMNES
www.naturopathie-formation.fr

On n'est jamais mieux servi que par soi-même…

Et si vous n'en étiez pas convaincu, voici quelques bonnes raisons pour vous donner envie de réaliser vos produits cosmétiques vous-même.

Pourquoi donc fabriquer ses propres crèmes, onguents, lotions ? Tout d'abord, pour vous permettre de créer des produits cosmétiques totalement adaptés à vos besoins et choisis en fonction de votre type de peau.
Mais également, pour vous prémunir contre un certain nombre de molécules dont l'innocuité est contestable, voire franchement contestée (comme les parabens[1], sels d'aluminium, phtalates, polyéthylènes glycols, solvants, nanoparticules…).
Favoriser le respect de l'environnement, grâce à l'utilisation de contenants moins polluants et potentiellement biodégradables. Favoriser, la non-utilisation de produits issus de la pétrochimie très polluante ainsi que la diminution des déchets domestiques.
Utiliser des produits de bonne qualité, biologiques et naturels.
Choisir et connaître les substances qui vont pénétrer dans votre peau.
Faire de réelles économies financières.
Et, bien évidemment, vous faire plaisir…

Cosmétiques naturels, les règles à suivre.

Pour réaliser des cosmétiques à la maison il convient de respecter un certain nombre de principes de base.
En premier lieu, vous devrez bien choisir vos ingrédients qui doivent être frais et adaptés à l'usage que vous allez en faire. À titre d'exemple, si vous souhaitez préparer une crème de jour, vous éviterez les substances photosensibilisantes[2] comme les huiles essentielles d'agrumes (citron, orange, bergamote, mandarine…) ou l'huile de millepertuis, très cicatrisante, qui reste dévolue aux crèmes réparatrices après-soleil ou de nuit.
Il faut évidemment bien respecter les proportions (surtout avec les huiles essentielles et en particulier si vous souhaitez mettre votre crème sur le visage).
Faites attention aux conditions d'hygiène pendant la réalisation de votre crème pour éviter de contaminer la préparation. Il est d'ailleurs toujours préférable d'utiliser un petit bâtonnet pour prendre la crème plutôt que de tremper son doigt dedans…
Soyez attentif aux produits utilisés pour la conservation et n'oubliez pas d'inscrire la date de fabrication sur l'étiquette. On peut ainsi conserver la préparation au réfrigérateur et 3 semaines semblent être une bonne durée d'utilisation. Il est donc préférable d'en faire peu plus souvent que d'en prévoir une grande quantité qui se conservera mal.

…/…

© Magazine Devant Chez Vous et Barbara Laffay.
Toute reproduction interdite sans
notre autorisation écrite préalable.

CONSEILS NATURO **COSMÉTIQUES MAISON**

N'hésitez pas à faire un test préalable de tolérance cutanée (sur le poignet par exemple) pour être certain qu'il n'y a pas de réactions allergiques, en particulier si on utilise certaines huiles essentielles pour la première fois.

Quelques ingrédients nécessaires pour la réalisation de vos cométiques.

- **Une base végétale** (beurre de karité) ou de la cire d'abeille
- **Des huiles végétales** (macadamia, argan…)
- **Des huiles essentielles**
  Elles sont presque indispensables mais à utiliser avec beaucoup d'attention. Les dilutions conseillées sont :
  Soin du visage : 1 à 2 %
  Soin du corps et des cheveux : 3 à 4 %
  Ex : volume du solvant 10 ml concentration à 1 % = 2 gouttes d'H.E, à 2 % = 4 gouttes
  Faire très attention aux huiles essentielles que l'on choisit : certaines sont dermocaustiques, d'autres photosensibilisantes, d'autres peuvent provoquer des allergies. Certaines sont à éviter autour des yeux et sur les muqueuses, ainsi que chez les femmes enceintes et allaitantes.*
- **Un conservateur** (H.E. de tea-tree, de niaouli ou de petit grain)

Des ustensiles pour la préparation :

- Un petit pot en verre (si possible teinté)
- Une spatule et une cuillère
- Un fouet
- Une source de chaleur avec bain-marie

RECETTE : PETITE CRÈME DE BEAUTÉ MINUTE

Crème de jour

- Beurre de karité (ou cire d'abeille)
- Huile de noisette, d'argan…
- 1 goutte d'H.E. marjolaine à coquille
- 2 gouttes d' H.E. bois de rose) ou mieux 2 gouttes de rose de Damas
- 1goutte d'H.E. palmarosa
- 1 goutte d'H.E. de ciste
- 1 goutte d'H.E. niaouli (conservateur)
- Éventuellement quelques gouttes d'huile de tournesol (anti-oxydante) ou d'extrait de pépins de pamplemousse (1 à 2 gouttes pour 10ml de produit fini).

On peut également si on souhaite une texture plus onctueuse, rajouter une phase aqueuse type hydrolat (eau florale de rose, d'hamamélis…) et un émulsifiant[3] pour favoriser et stabiliser le mélange.

Mode d'emploi :

Faire fondre le beurre de karité au bain-marie puis hors du feu ajouter tous les ingrédients en remuant énergiquement avec le fouet pour émulsionner la préparation. Terminer par le conservateur et l'antioxydant. Laisser refroidir puis mettre au frais.

QUELQUES HUILES VÉGÉTALES À MÉLANGER À SA GUISE

Huile de Jojoba : très nourrissante, peau sèche, fatiguée, ridée

Huile de macadamia : régularise les peaux grasses

Huile d'onagre : équilibre et régénération de la peau, anti-rides

Huile de millepertuis : régénérante, anti-coups de soleil et brûlures

Huile de bourrache : anti-desséchement, vieillissement, peau sèche

Huile d'argan : adoucissante, protectrice, régénératrice (ω6)

Huile de rose musquée : adoucissante, cicatrisante, peau sèche

[1] Parabens : Les parabens sont des conservateurs que l'on rencontre très fréquemment dans la composition de nombreux produits cosmétiques (bien que les fabricants se voient de plus en plus contraints par les consommateurs de limiter leurs utilisations et c'est très bien !). Ils servent à éviter la prolifération des bactéries et champignons et ainsi à prolonger la conservation. Les plus fréquents sont le methylparaben, l'ethylparaben (E214), le propylparaben (E126) et le butylparaben.

[2] Photosensibilisante : qui entraîne une réaction anormale à la lumière pouvant provoquer des réactions cutanées plus ou moins fortes (rougeurs, brûlures…).

[3] Émulsifiant : permet le mélange et la tenue dans le temps, d'une phase aqueuse et d'une phase huileuse.